



2人分

6月5回

3日分の献立 (おまかせ) セット

ハッシュタグ「#3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみてね。



今週のレシピは
フードスタイリスト
こうあきえ
高明恵さん



同志社女子大学食物栄養科卒業後、アシスタントを経てフードコーディネーターとして独立。食全般のスタイリングを手がけ、雑誌・広告の撮影にも携わる。

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	骨取り赤魚の煮付け	1袋			全量
	国産豚切落とし(バラ) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g		全量
	国産合挽きミンチ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g	全量
冷蔵	ぶなしめじ		1/2袋	1/2袋	全量
	白あえベース			1袋	全量
青果	れんこん	1/3袋	2/3袋		全量
	ブロッコリー 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	房 1/2株分	房 1/2株分 芯 1株分		全量
	カラーピーマン	1/2袋	1/2袋		全量
	スナップえんどう	1/2袋		1/2袋	全量
	生姜	1/2片		1片	1+1/2片
	ズッキーニ		1/2本	1/2本	全量
	キャベツ			全量	全量
常温	松山あげ	1/3袋	1/3袋		2/3袋

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩
・こしょう ・ブラックペッパー ・片栗粉 ・和風だしの素
・中華スープの素 ・ケチャップ ・みそ ・ごま

●まずは **段取りメモ** をチェック

●電子レンジは600Wを使用

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン 煮魚とカラフルだしマリネ

13分

サブ 焼きえんどうとおあげのすりおろしみそ汁

18分

① サブのスナップえんどうと松山あげに焼き色をつけると、香ばしくていつもとひと味違うおみそ汁に。



1日目

300kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『煮魚とカラフルだしマリネ』

材料

●骨取り赤魚の煮付け……………1袋
●カラーピーマン……………1/2袋
●ブロッコリーの房……………1/2株分
・酒……………大さじ1/2

A
・和風だしの素……………小さじ1/2
・しょうゆ……………小さじ1/2
・サラダ油……………小さじ1
・ブラックペッパー……………適量

※ブロッコリーの芯は2日目に使用します。

作り方

- 凍ったままの赤魚の煮付けは包材通りに加熱する。
- カラーピーマンは乱切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②を耐熱皿に入れ、酒をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。水気を切ってボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 皿に①を盛り付け、③を添える。

『焼きえんどうとおあげのすりおろしみそ汁』

材料

●松山あげ……………1/3袋
●スナップえんどう……………1/2袋
●れんこん……………1/3袋
●生姜……………1/2片
・みそ……………大さじ2

A
・水……………400ml
・和風だしの素……………小さじ1

作り方

- スナップえんどうは筋をとる。れんこん、生姜はすりおろす。
- アルミホイルの上にスナップえんどう、松山あげを重ねないように並べ、トースターで焼く。松山あげは時々見ながら1分ほど取り出し、スナップえんどうは焼き色がつくまでさらに5分ほど焼く。
- 鍋にれんこん、生姜、Aを入れ強火にかけ沸騰したら、②を加えて弱火で1分ほど煮る。火をとめてみそを溶き入れ、再び火をつけてひと煮立ちさせる。



スナップえんどうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと1周するときれいに筋がとれます。

明日の下準備 ※ 国産豚切落とし(バラ)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **ぎゅっと豚肉ボールの酢豚** 21分

サブ **中華風レンチンホットサラダ** 10分

！メインはケチャップ入りの甘口なので子どもも好きな味♪



2日目 750kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ぎゅっと豚肉ボールの酢豚』

- 材料
- 前日解凍 国産豚切落し(バラ) …200g
 - れんこん …2/3袋
 - カラーピーマン …1/2袋
 - ズッキーニ …1/2本
 - 水 …大さじ2
 - ごま油 …大さじ2
 - 片栗粉 …適量
- A
- 酒 …小さじ2
 - 砂糖 …小さじ1/2
 - 塩 …適量
 - こしょう …適量
- B
- ケチャップ …大さじ1+1/2
 - 砂糖 …大さじ1+1/2
 - 酒 …大さじ1+1/2
 - 酢 …大さじ1
 - しょうゆ …小さじ2
 - 片栗粉 …小さじ1/2

- 作り方
- ① れんこんは幅1cmの半月切りに、ズッキーニは幅1cmの輪切りにする。カラーピーマンは乱切りにする。Bはしっかりと混ぜ合わせる。
 - ② 保存袋に解凍した豚肉、Aを入れてもみ込み、食べやすい大きさに手で丸める。すべて丸めたら片栗粉をまぶす。
 - ③ フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、カラーピーマン、ズッキーニを中火で炒め、全体に焼き色がついたら取り出す。
 - ④ 同じフライパンに、ごま油(大さじ1)を熱して②、れんこんを並べ、中火で転がしながら4分ほど焼く。全体に焼き色がついたら水を加えてふたをし、弱火で3分蒸し焼きにする。
 - ⑤ 一度火をとめてBを加え、中火にしてとろみがつくようにかく混ぜる。③を戻し入れてさっとからめる。



豚肉を丸める時は、小さめのお肉を大きめのお肉で包むようにするときれいにできますよ。

『中華風レンチンホットサラダ』

- 材料
- 松山あげ …1/3袋
 - ぶなしめじ …1/2袋
 - ブロッコリーの房 …1/2株分
 - ブロッコリーの芯 …1株分
 - ブラックペッパー …適量
- A
- 中華スープの素 …小さじ1
 - 酒 …大さじ1

- 作り方
- ① ブロッコリーの房、ぶなしめじはそれぞれ小房に分ける。ブロッコリーの芯は皮を厚くむいて幅5mmの細切りにする。
 - ② ①、Aを耐熱容器に入れてさっと混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分半加熱する。熱いうちに松山あげを加えて混ぜ合わせ、しんなりしたら皿に盛り付ける。仕上げにブラックペッパーをふる。

明日の下準備 国産合挽きミンチは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **姿キャベツのひき肉煮込み** 27分

サブ **ズッキーニの白あえ** 10分

！メインのキャベツはひき肉のうまみが染み込んで、ペロりと食べられますよ。



3日目 554kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『姿キャベツのひき肉煮込み』

- 材料
- 前日解凍 国産合挽きミンチ …200g
 - キャベツ …全量
 - スナップエンドウ …1/2袋
 - 生姜 …1片
 - サラダ油 …大さじ1/2
- A
- 水 …300ml
 - みりん …大さじ1
 - 砂糖 …大さじ1
 - 酒 …大さじ1
 - しょうゆ …小さじ4
 - 和風だしの素 …小さじ1
 - 塩 …適量
- 水溶き片栗粉
- 水 …大さじ3
 - 片栗粉 …大さじ1+1/2

- 作り方
- ① キャベツは芯ごと食べやすい大きさのくし切りにする。スナップエンドウは筋をとり、斜め半分に切る。生姜は幅3mmの千切りにする。
 - ② フライパンにサラダ油を熱し、解凍したミンチを中火で炒める。色が変わったらキャベツを並べて、生姜、Aを加えて沸騰したらアクをとる。
 - ③ ふたをして弱火にし10分ほど煮込んだら、キャベツを裏返し、スナップエンドウを加える。再びふたをしてキャベツの芯がしんなりするまで、弱火で5分ほど煮込む。
 - ④ 一度火をとめて水溶き片栗粉をかき混ぜながら加え、ふたをせずに強火にかけ、とろみがついたらできあがり。



キャベツはフライパンに放射状に並べると均等に火が通りやすくなります。

『ズッキーニの白あえ』

- 材料
- 白あえベース …1袋
 - ズッキーニ …1/2本
 - ぶなしめじ …1/2袋
 - しょうゆ …小さじ1/2
 - 塩 …ふたつまみ
 - ごま …適量

- 作り方
- ① ズッキーニは幅5mmの千切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ② ①を耐熱容器に入れて塩をふって混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分半加熱する。粗熱がとれたらしっかり水気を切る。
 - ③ 白あえベース、しょうゆを加えて混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。仕上げにごまをふる。